المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف : الأول متوسط الزمن :



المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بالطائف: متوسطة العلاء بن الحضرمي

40 در حة	

 سم الطالب:	۱
	سم الطالب:

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

#### السؤال الأول:

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة:

7	\	المنظمان التربيب فالأما وتفار مشاطره مقالما التربيب بالفرة تمس الممورة	4
	)	العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0	-1
(	)	ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0	-2
(	)	يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق 0	-3
(	)	الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها ٥	-4
(	)	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	-5
(	)	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل: المشي وركوب الدراجة 0	-6
(	)	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل: الوثب الطويل	-7
(	)	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0	-8
,	,	تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف	-9
'	,	اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0	-9
(	)	يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0	-10
,	`	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم	-11
'	,	النعبة 0	-11
(	)	من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0	-12
(	)	وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	-13
(	)	من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0	-14
(	)	السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0	-15
(	)	تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار 0	-16
(	)	من اشهر سباقات التتابع سباق : ( 4 × 100م – 4 × 400م )0	-17
(	)	سباق التتابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0	-18
(	)	دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة	-19
(	)	لحمل وامساك (كرة الجلة) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له ٥	-20
(	)	الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0	-21
(	)	التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0	-22
,	`	من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة	22
(	)	( الارتكاز ) على الأرض و على مسافة ( 15 سم )	-23
(	)	وَقَفَةَ المشيُّ ( آب – سوجي ) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة	-24
(	)	تستخدم وقفة المشي ( آب – سوجي ) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي	-25
(	)	تعتبر وقفة المشي ( آب – سوجي ) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0	-26
(	)	وقفة الطعن الأمامية (آب - كوبي) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0	-27
(	)	تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0	-28
(	)	( أولجلُ - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0	-29
(	)	رُ مومتونج - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس o	-30

# السؤال الثاني:

# أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )				1	
القدرة العضلية	٦	اللياقة البدنية	ť		
	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0				
التحمل العضلي	ج	اللياقة البدنية	ب	أ القدرة العضلية	2
		:	فة مثل	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلا	_
جميع ما ذكر	٦	العدو: 40م	ب	أ العدو : 30م	3
	من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0				
جميع ما ذكر	<b>T</b>	الطريقة اللأبصرية	Ļ	أ الطريقة البصرية	4
البومسي	النزال و	تدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في	مها المب	تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعل	
( آب – تشاجي )	3	( آب - كوبي )	ť	أ ( آب – سوجي )	5
		ندو 0	ة التايكو	تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياض	_
( أب – تشاجي )	٥	( آب 🗕 سوجي )	Ļ	أ ( آب – كوبي )	6
				من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0	
جميع ما ذكر	5	الطريقة غير المباشرة ( الميدان )	ب	أ الطريقة المباشرة ( المختبر )	7
تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس 0					
( مومتونج – جيروجي )	5	( آب – سوجي )	ب	أ ( أولجل - جيروجي )	8
	تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو ()				_
(أب – تشاجي)	5	( آب – سوجي )	ب	أ ( آب – كوبي )	9



السؤال الثالث:

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك:

أ- رمية التماس ب – امتصاص الكرة بالصدر ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح معلم المادة: سعيد الزهراني

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف: الثاني متوسط الزمن:

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم إدارة التعليم بالطائف: متوسطة العلاء بن الحضرمي

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس ( انتساب - الفصل الأول ) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

#### السؤال الأول:

### ب- ضع علامة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ ) أمام العبارة الخاطئة :

( صح )	العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0	-1
( صح )	ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0	-2
( صح )	يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق0	-3
( مح )	الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها ٥	-4
( صح )	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة ( المختبر )0	-5
( صح )	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل: المشي وركوب الدراجة 0	-6
( صح )	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل: الوثب الطويل	-7
( صح )	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0	-8
( صح )	تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف	-9
	اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0	
( صح )	يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0	-10
( صح )	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم الله ترم	-11
	اللعبة 0	42
( صح )	من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0 وقفة الاستحداد في التنب الأرضي المسكة الشرقية 0	-12
( صح )	وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	-13
( صح )	من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في الننس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0	-14
( صح )	السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0 تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار0	-15 -16
( صح )	تعليم سنابكات التتابع سباق: ( 4 × 100م – 4 × 400م )0	-17
( صح )	سى المنهر سبات المنابع سباق : ( 4 × 1000م - 4 × 4000م ) المنابع : ( 4 × 100 ) يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق 0	-17
, ,	عبى المباع : ( 4 م 100 ) يعرم عن عاب بسرك سي هي المبائل المبائل المبائل المبائل المباغة المباغة المباغة المبائل المبائل المبائل المبائلة	-19
( صح ) ( صح )	لحمل وامساك (كرة الجلة ) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0	-20
( صح )	الفائز بالمجموعة في التنس الأرضى هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0	-21
( صح )	التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0	-22
	من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة	
( صح )	( الارتكاز ) على الأرض وعلى مسافة ( 15 سم )	-23
( صح )	وَقَفَةَ المشنَّي ( آب – سوجي ) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة	-24
( صح )	تستخدم وقفة المشي (آب _ سوجي) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي	-25
( صح )	تعتبر وفقة المشي ( آب – سوجي ) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0	-26
( صح )	وقفة الطعن الأمامية (آب – كوبي) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0	-27
( صح )	تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0	-28
( صح )	( أولجل – جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0	-29
( صح )	( مومتونج - جيروجي ) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0	-30

### السؤال الثاني:

# أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

*** * * * *		الأي	is to introduction	$\overline{}$
قدرة الجهارين الدوري والتعسي على احد الاحسجين من الهواع الحارجي بواسطه الجهار التنفسي ونفته بواسطه الجهار الدوري ( القلب والأوعية الدموية ) لأجزاء الجسم المختلفة )				1
ح	اللياقة البدنية	ť	أ اللياقة القلبية التنفسية	
قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0				
ح	اللياقة البدنية	ب	القدرة العضلية	2
	:	فة مثل	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختل	
٦	العدو: 40م	ب	أ العدو : 30 م	3
		0	من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع	
3	الطريقة اللأبصرية	Ţ	أ الطريقة البصرية	4
النزال و	تدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في	مها المب	تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعل	
٦	( آب – كوبي )	ŗ	أ ( آب – سوجي )	5
	ندو 0	ة التايكو	تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياض	_
ح	( آب – سوجي )	Ļ	أ ( آب – كوبي )	6
من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية				, ,
٦	الطريقة غير المباشرة ( الميدان )	Ļ	أ الطريقة المباشرة ( المختبر )	7
تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس				
٦	( آب – سوجي )	ب	أ ( أولجل - جيروجي )	8
تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو				
	( آب – سوجي )	Ļ	أ ( آب – كوب <i>ي</i> )	. 9
	ج ج النزال و ج م وتست	اللياقة البدنية ج اللياقة البدنية ج اللياقة البدنية ج اللياقة البدنية ج الطريقة اللأبصرية ج الطريقة اللأبصرية ج النزال و آب – كوبي ) ج بندو 0 الطريقة غير المباشرة (الميدان) ج الطريقة غير المباشرة (الميدان) ج ودي في المستوى العلوي من الجسم وتست ودي في المستوى العلوي من الجسم وتست واب سوجي ) ج الأمامية في رياضة التايكوندو	المختلفة )  ب اللياقة البدنية ج السرعة 0  ب اللياقة البدنية ج اللياقة البدنية ج فة مثل :  ب الطريقة اللابصرية ج مها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال و مها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال و ب (آب – كوبي ) ج ألتايكوندو 0  ب الطريقة غير المباشرة (الميدان ) ج وندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستر ب (آب – سوجي ) ج وندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستر ب (آب – سوجي ) ج	اللياقة القابية التنفسية بالسرعة 0  قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0  القدرة العضلية بالسرعة اللياقة البدنية ج القدرة العضلية بالسرعة المختلفة مثل :  العدو : 30 م بالعدو : 30 م بالعدو : 40 م بالعدو : 40 م بالعدو التسلم في سباق التتابع 0  الطريقة البصرية بالطريقة اللابصرية بالطريقة اللابصرية بالطريقة اللابصرية بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0  الطريقة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0  الطريقة المباشرة (المختبر) بالطريقة غير المباشرة (الميدان) ج بالطريقة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتودي في المستوى العلوي من الجسم وتست في رياضة التايكوندو وتودي في المستوى العلوي من الجسم وتست في بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو تودي في المستوى العلوي من الجسم وتست في بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو



السؤال الثالث:

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ب- رمية التماس ب - امتصاص الكرة بالصدر ج - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح معلم المادة: سعيد الزهراني